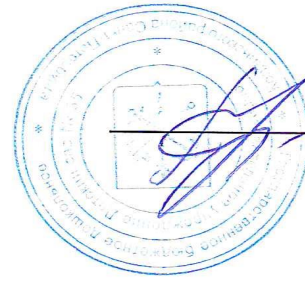


Утверждаю

ГБДОУ №35  
/Родионова Н.В./

# МЕНЮ

1 ноября 2024 г.  
Ясли 12 часов

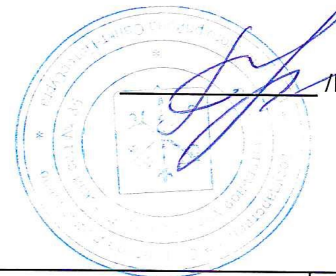
| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)  | 30         | 3,46              | 7,04         | 10,20         | 70,38                         | 0,00          |
| 2008              | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)  | 150        | 2,60              | 2,50         | 18,50         | 128,00                        | 0,60          |
|                   |               | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)  | 180        | 3,20              | 1,80         | 13,60         | 77,00                         | 1,70          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>360</b> | <b>9,26</b>       | <b>11,34</b> | <b>42,30</b>  | <b>275,38</b>                 | <b>2,30</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   |               | ГРУША СВЕЖАЯ<br>(груша)   | 150        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 3,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>150</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>3,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированое)   | 50         | 0,72              | 2,76         | 1,44          | 43,80                         | 0,12          |
| 2012              | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))  | 150/15     | 3,40              | 1,80         | 9,40          | 67,40                         | 5,20          |
| 2012              | 291           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)   | 150        | 6,30              | 9,00         | 10,00         | 224,00                        | 11,90         |
| 2012              | 354           | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)  | 20         | 0,30              | 0,79         | 1,19          | 14,75                         | 0,00          |
|                   |               | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,30              | 0,00         | 5,80          | 85,00                         | 0,00          |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 24         | 1,63              | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>559</b> | <b>12,65</b>      | <b>14,55</b> | <b>38,46</b>  | <b>486,58</b>                 | <b>17,22</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
|                   |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(томаты грунтовые)  | 31         | 0,60              | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 5,00          |
| 2012              | 208           | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)                         | 120        | 4,20              | 6,70         | 23,10         | 192,00                        | 0,10          |
|                   | ТК№0 38       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)   | 160        | 0,07              | 0,01         | 7,10          | 29,00                         | 0,90          |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00          |
| 2014              | 249           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое) | 50         | 1,67              | 7,94         | 33,32         | 131,32                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>376</b> | <b>7,54</b>       | <b>14,87</b> | <b>71,82</b>  | <b>395,32</b>                 | <b>6,00</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>30,05</b>      | <b>41,26</b> | <b>168,08</b> | <b>1 227,78</b>               | <b>28,52</b>  |

Утверждаю

ГБДОУ №35  
Гродинова Н.В./

# МЕНЮ

1 ноября 2024 г.  
Ясли 12 часов



| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 3             | <b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b><br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)  | 30         | 3,46              | 7,04         | 10,20         | 70,38                         | 0,00           |
| 2008              | 190           | <b>КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"</b><br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)  | 150        | 2,60              | 2,50         | 18,50         | 128,00                        | 0,60           |
|                   |               | <b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b><br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)  | 180        | 3,20              | 1,80         | 13,60         | 77,00                         | 1,70           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>360</b> | <b>9,26</b>       | <b>11,34</b> | <b>42,30</b>  | <b>275,38</b>                 | <b>2,30</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   |               | <b>ГРУША СВЕЖАЯ</b><br>(груша)   | 150        | 0,60              | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 3,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>150</b> | <b>0,60</b>       | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>3,00</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 33            | <b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b><br>(свекла, масло подсолнечное рафинированое)   | 50         | 0,72              | 2,76         | 1,44          | 43,80                         | 0,12           |
| 2012              | 83            | <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b><br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))  | 150/15     | 3,40              | 1,80         | 9,40          | 67,40                         | 5,20           |
| 2012              | 291           | <b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ</b><br>(говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)   | 150        | 6,30              | 9,00         | 10,00         | 224,00                        | 11,90          |
| 2012              | 354           | <b>СОУС СМЕТАННЫЙ</b><br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)  | 20         | 0,30              | 0,79         | 1,19          | 14,75                         | 0,00           |
|                   |               | <b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b><br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 150        | 0,30              | 0,00         | 5,80          | 85,00                         | 0,00           |
|                   |               | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 24         | 1,63              | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>559</b> | <b>12,65</b>      | <b>14,55</b> | <b>38,46</b>  | <b>486,58</b>                 | <b>17,22</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   |               | <b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b><br>(томаты грунтовые)  | 31         | 0,60              | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 5,00           |
| 2012              | 208           | <b>МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ</b><br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)                         | 120        | 4,20              | 6,70         | 23,10         | 192,00                        | 0,10           |
|                   | ТК№0 38       | <b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b><br>(чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)   | 160        | 0,07              | 0,01         | 7,10          | 29,00                         | 0,90           |
|                   |               | <b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b><br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 15         | 1,00              | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00           |
| 2014              | 249           | <b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b><br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое) | 50         | 1,67              | 7,94         | 33,32         | 131,32                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>376</b> | <b>7,54</b>       | <b>14,87</b> | <b>71,82</b>  | <b>395,32</b>                 | <b>6,00</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>30,05</b>      | <b>41,26</b> | <b>168,08</b> | <b>1 227,78</b>               | <b>28,52</b>   |